

Spring Wijzer



Scan en Plan

Portfolio van:

.....

Portfolio

Een map met informatie over jou! Welke talenten heb je? Hoe ga je deze inzetten? Welke talenten wil je ontwikkelen? Wat is daarvoor nodig? Hoe wil je begeleid worden?

Informatie

Professoren Tessa Kieboom en Kathleen Vendrickx hebben drie gebieden beschreven die te maken hebben met je ontwikkeling:

Brein Je hersenen zijn het centrale systeem en laten jou functioneren. Hoe groot is je denkvermogen, hoe los je vragen en situaties op, hoe erg ben je bereid je in te zetten? Anders gezegd: je intelligentie, je creatief denken en je motivatie.

Zijn Hoe functioneer je in verschillende situaties? Dit gaat over zelfstandigheid, rechtvaardigheid en gevoeligheid. Hoe kritisch en gevoelig ben je? Hoe hoog leg je de lat? Dus: hoe zit je in elkaar en hoe kijk en reageer je naar de wereld om je heen?

Mentaal Zijn er situaties die je liever uit de weg gaat? Hoe werk je samen met anderen? Welke hindernissen ervaar jij in je leven? Het Griekse εμπόδιο (empódio) betekent hindernis of barrière. Omdat het woord empódio lastig in het gebruik is, hebben de professoren Tessa Kieboom en Kathleen Vendrickx het woord embodio bedacht. Zij hebben ook beschreven welke embodio's een rol kunnen spelen in jouw leven. Tijl Koenderink heeft een boek geschreven met daarin 7 uitdagingen, misschien heb je al ontdekt welke uitdagingen jij hebt.

Brein	Zijn	Mentaal
Intelligentie	Autonomie	Embodio's
Creativiteit	Rechtvaardigheid	- Anders zijn
Motivatie	Kritisch	- Communicatie
	Gevoelig	- Mindset
	Hoge lat	- Heftige emoties
		- Overpresteren
		- Lege toolbox

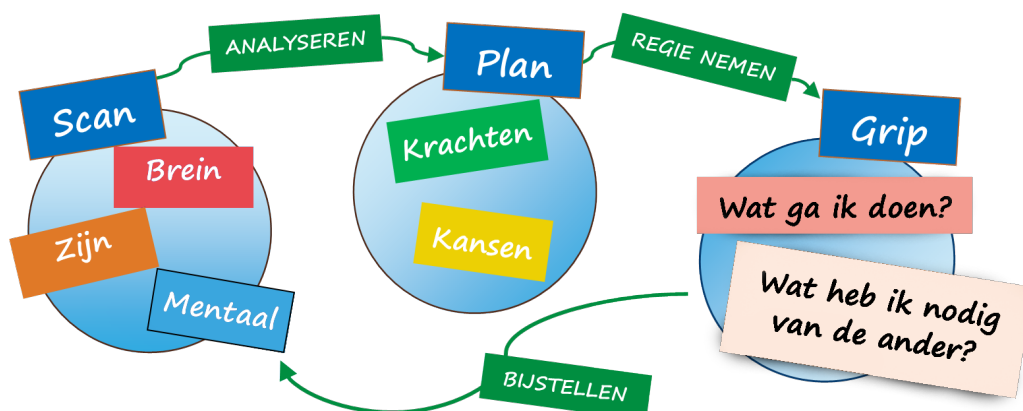
Werkwijze Portfolio

Het portfolio bestaat uit een Scan en een Plan.
Met de **Scan** krijg je inzicht in jouw **Brein, Zijn, Mentaal**.

In het **Plan** geef je aan welke onderdelen je krachtig vindt en gaat inzetten. In het Plan benoem je ook je kansen die je ziet om te ontwikkelen.

Het wordt dus JOUW portfolio. Het is door jou samengesteld en jij geeft aan wat je krachten zijn en waar je denkt dat je kansen liggen om jezelf te ontwikkelen

Met alle informatie vanuit jouw portfolio kun je een aparte handleiding **Grip** maken. Hierin beschrijf je voor je begeleiders, maar ook voor jezelf, hoe je het liefst de zaken aanpakt en hoe je geholpen wil worden. Je krijgt grip op je eigen ontwikkeling.



Veel succes met het samenstellen van jouw portfolio.



SpringWijs onderwijs

Dit pakket is tot stand gekomen binnen het SpringWijs Onderwijsproject; een samenwerking tussen Bs Windekind en het Bernardinuscollege (Heerlen).

Huub Beckers
Kim Boels
Paola Eijkenboom
Ingrid Ottenheijm
Anique Schoonbrood.

Licentie

Tenzij anders vermeld is alles in dit werk gelicenseerd onder een [Creative Commons Naamsvermelding 4.0-licentie](#). Wanneer je gebruik wilt maken van dit werk, hanteer dan de volgende methode van naamsvermelding:



ScanPlan en Grip, Huub Beckers, Kim Boels, Paola Eijkenboom, Ingrid Ottenheijm & Anique Schoonbrood. [CC BY-NC-SA 4.0 gelicenceerd](#).

Klik [hier](#) om de volledige licentie-tekst te lezen.

Bibliografie

Kieboom, T., & Venderickx, K., (2017). Meer dan intelligent. Tielt: Lannoo.
Koenderink, T., (2016). De 7 uitdagingen. Almere: MultiLibris.



Scan

Met Scan krijg je inzicht in jouw **Brein, Zijn, Mentaal**. In de Scan worden termen en woorden gebruikt die je misschien nog niet kent. Met deze woorden en termen kun je nog beter aan anderen uitleggen wat je bedoelt.

Met -- - + ++ geef je aan hoe de opmerking of situatie bij jou past. Er is geen sprake van goed/fout, of beter/slechter. Het is geen test of toets. Het gaat er niet om wat je kan, maar hoe je bent.

Werk met potlood, dat maakt veranderen makkelijker.

Brein



Intelligentie	--	-	+	++
Ik begrijp dingen heel snel				
Ik interesseer mij voor heel veel dingen				
Ik gebruik moeilijkere woorden dan mijn leeftijdgenoten				
Ik denk sneller dan anderen				
Ik maak grote denkstappen				
Ik gebruik mijn kennis ook in andere situaties				
Ik kan goed onthouden				
Creativiteit	--	-	+	++
Als er een probleem is zie ik snel een oplossing				
Mijn ideeën zijn vaak origineel				
Ik bedenken aparte dingen, die anderen niet bedenken				
Motivatie	--	-	+	++
Ik ontwikkel mijn eigen doelen				
Ik werk enthousiast voor dingen die mij erg interesseren				
Ik heb geen bevestiging nodig				
Ik concentreer me sterk als ik word uitgedaagd				



Autonomie	--	-	+	++
Ik neem graag initiatief				
Ik wil graag dingen bepalen				
Ik doe graag dingen zelf				
Rechtvaardigheid	--	-	+	++
Ik vind het fijn als er regels/duidelijke afspraken zijn				
Ik vind het vervelend als anderen zich niet aan de regel/gemaakte afspraken houden				
Ik accepteer regels en afspraken niet zomaar				
Ik ga in discussie als ik vind dat het anders is				
Ik volg wereldgebeurtenissen				
Ik leef mee met wat er in de wereld gebeurt				
Kritisch	--	-	+	++
Ik ben kritisch				
Ik vergeet een (vervelende) gebeurtenis niet snel				
Ik vergeef iemand niet snel als hij/zij iets verkeerd doet				
Ik zeg er wat van als ik vind dat het niet goed is				
Ik twijfel soms of dingen wel kloppen die mensen mij vertellen				
Gevoelig	--	-	+	++
Ik maak me (vooraf) zorgen over gebeurtenissen				
Ik maak me zorgen over anderen				
Ik denk veel na over wat er kan gebeuren				
Ik let goed op hoe andere mensen zijn				
Ik beleef dingen heel sterk				
Ik kan soms aanvoelen hoe andere mensen zich voelen				
Hoge lat	--	-	+	++
Ik wil alles heel erg goed doen				
Ik ben bang om fouten te maken				
Ik zie veel problemen voordat ik aan een opdracht begin				
Als ik niet goed weet hoe ik opdracht moet aanpakken, stop ik				
Ik zoek uitvluchten om iets niet te hoeven doen				

Mentaal

Hieronder staat een aantal εμπόδια, embodio's dus.

Embodio's zijn hindernissen die sommige mensen tegenkomen. Het zijn dingen die jij misschien soms lastig vindt en die ervoor zorgen dat je nog niet bereikt hebt wat je eigenlijk wil bereiken of zou kunnen bereiken.

Het is belangrijk dat je zelf weet welke hindernissen jij nog wilt overwinnen. De eerste stap in het overwinnen van een hindernis is weten dat die hindernis er is. Lijkt logisch, want als je een hindernis niet ziet dan struikel je er steeds over.

Je kunt dan gaan oefenen om deze hindernis te overwinnen en soms heb je daarbij een coach nodig. Net zoals een topsporter een coach heeft om beter te worden dan hij al was en om soms te vertellen op welke manier je iets het beste kunt aanpakken. En dan ga je oefenen en oefenen en oefenen. Want om ergens echt goed in te worden moet je soms blijven oefenen, net als een topsporter.

Lees de beschrijvingen en geef met -- - + ++ aan hoe het bij jou past. Dus herken je bijna alles dan is het ++, herken je helemaal niets hiervan dan is het --.

Tip: Sommige omschrijvingen proberen een situatie of mogelijkheden aan te geven. Vat deze niet al te letterlijk op, maar probeer in te schatten welke bedoeling erachter zit.



Anders zijn

Ik zie mezelf als de norm		--	-	+	++
Voor mij gaan soms dingen vanzelf. Ik hoef niet te leren voor een toets en soms ben ik verbaasd dat andere kinderen wel hard leren voor een toets. Ik vraag mij soms wel eens af of ik het dan verkeerd doe omdat ik niet leer voor de toets.					
Wanneer ik een werkstuk met een andere leerling maak erger ik mij soms als het andere kind iets anders wil dan ik. Ik snap niet dat die ander nog niet weet hoe je de woorden moet schrijven of hoe je een tekst schrijft.					
Omgang met anderen		--	-	+	++
Ik ben een leerling die net iets anders in elkaar steekt dan andere kinderen. Ik heb soms andere interesses dan klasgenoten. Ik weet bijvoorbeeld alles over een bepaald onderwerp, maar mijn klasgenoten weten maar een paar dingen daarover.					
Ik heb soms het gevoel dat anderen niet naar mijn verhalen luisteren.					
Ik denk anders dan mijn klasgenoten. Ik kom vaak met originele ideeën en kan ook snel oplossingen bedenken voor problemen tijdens het werken.					



Algemeen	--	-	+	++
Ik ben soms zeer direct en to the point. Ik kan door snel denken en analyseren vlot de spijker op de kop slaan, terwijl anderen nog aan het nadenken zijn.				
Ik vind het soms moeilijk structuur in mijn gedachten aan te brengen, daardoor kom ik soms chaotisch over.				
De anderen hebben moeite met mijn hoeveelheid argumenten.				
Ik check de ander: doet die ander echt wat hij zegt? Zegt deze persoon hetzelfde met woorden als met zijn lichaam? Of doet hij alsof?				
Weerstand	--	-	+	++
Ik voel weerstand bij mij wanneer ik mij onrechtvaardig behandeld voel (hij krijgt geen straf en ik wel).				
Soms erger ik mij aan de domheid van anderen (waarom maakt deze leerkracht zo'n stomme fouten).				
Ik snap niet waarom bepaalde regels gemaakt zijn en wanneer ik ze nutteloos of stom vind, dan wil ik mij daar niet aan houden. Ik weiger om dingen te doen wanneer ik ze niet nuttig vind.				
Ik ga veel in discussie met anderen en probeer mijn gelijk te halen.				
Samenwerken	--	-	+	++
Samenwerken met andere leerlingen is vaak lastig. Ze zijn traag, hebben niet zulke gave ideeën als ik heb, ze begrijpen niet wat ik wil zeggen en snappen niet waarom mijn idee het beste is. Ik kan mij ergeren aan het feit dat andere kinderen slecht werk afleveren of eigenlijk niets doen tijdens het samenwerken.				





Mindset

Iets bereiken kost tijd/doorzettingsvermogen/overtuigingen	--	-	+	++
Ik ben een creatieve denker, ik kom met nieuwe originele ideeën en spring in mijn gedachten vaak van het ene naar het andere onderwerp. Ik begin vaak snel aan een opdracht maar soms heb ik daarna geen zin meer om het af te maken omdat het afmaken zoveel tijd kost.				
Het kan ook zijn dat ik ineens iets nieuws moet gaan leren op school b.v. Spaanse woordjes maar dat het steeds maar niet lukt om ze te leren. Ik probeer het, maar wanneer het niet lukt geef ik het op.				
Comfortzone verlaten/Een fout moet zorgen voor de uitdaging om het beter te doen	--	-	+	++
Wanneer ik iets nieuws moet leren en het niet meteen kan dan vind ik dat ik faal. Ik maak alleen nieuwe taken/ opdrachten waarvan ik weet dat ik ze super goed kan maken. Nieuwe of heel moeilijke dingen vermijd ik liever.				
Wanneer iemand mij wijst op een gemaakte fout dan vind ik dat helemaal niet fijn. Ik wil dan ook eigenlijk niet meer verder met dat werk. Ik wil dingen foutloos doen/ kunnen.				
Wanneer ik een antwoord niet helemaal zeker weet zeg ik liever niets				
Ik ben super goed in het verzinnen van smoesjes om onder een taak uit te komen.				



Heftige emoties

Het gevoel	--	-	+	++
Ik ben iemand die heel sterk voelt. Ik kan soms dingen aanvoelen van anderen b.v. of iemand boos is of blij en soms voel ik dan ook dat gevoel.				
Ik voel vaak heftige emoties. Ik ben bijvoorbeeld niet een beetje boos wanneer iets gebeurt maar ik ben direct heel woedend. Of ik ben niet blij maar echt uitgelaten en stuiterend blij.				
Soms kan ik ook heel lang blijven "hangen" in een gevoel. Daardoor maak ik soms ook een vervelend gevoel nog vervelender.				



Overpresteren

Kijken naar opdrachten en beoordelingen	--	-	+	++
Ik ben gewend om goede resultaten te halen. Ik geniet van een 10 en een 8 voelt eigenlijk als een onvoldoende voor mij. Om maar zo goed mogelijke resultaten te behalen, werk ik heel hard, harder dan andere klasgenoten. En eigenlijk ben ik nooit echt tevreden over mijn eigen resultaat.				
Wanneer een opdracht moeilijker wordt ga ik nog meer mijn best doen om een goed cijfer te behalen.				



De lege toolbox

Andere kinderen hebben vaak veel gereedschap in hun kist zitten omdat zij van kleins af aan dingen hebben moeten oefenen, moeten bedenken, strategieën hebben geleerd om op school succesvol te zijn. Ze hebben moeten leren plannen, leren leren e.d. Voor jou is de gereedschapskist misschien soms nog leeg of gevuld met verkeerd gereedschap. Je hebt bijvoorbeeld niet de tafeltjes van buiten geleerd omdat je die ook snel kunt uitrekenen.

Geheugen	--	-	+	++
Ik vind het lastig om dingen te onthouden die mij niet interesseren. Ik begrijp soms ook het nut niet van dingen die ik moet leren b.v. de tafels van vermenigvuldiging. En wanneer ik probeer om dingen in mijn hoofd te krijgen dan lukt dit niet b.v. woordjes of spellingstrategieën.				
Motivatie	--	-	+	++
Ik werk hard wanneer ik dingen leuk vind maar soms moeten er dingen op school gebeuren die ik niet leuk vind of die mij niet interesseren. Het lukt mij niet om gemotiveerd te zijn voor deze dingen. Eigenlijk doe ik alleen maar best bij dingen die ik leuk vind en die mij interesseren.				
Zelfstandig werken	--	-	+	++
Ik vind het lastig om alleen te werken.				
Ik vind het moeilijk om te wachten wanneer ik een vraag heb en wil snel geholpen worden.				
Soms is het ook lastig om de opdracht binnen de tijd af te krijgen omdat ik bezig ben met andere dingen (leuke ideeën, plannen).				
Wanneer ik een probleem tegenkom dan geef ik snel op of ik ga lang erover nadenken waardoor de rest van het werk niet afkomt.				
Hiaten	--	-	+	++
Ik heb een klas overgeslagen en heb daardoor een soort gat in mijn kennis. Ik weet dingen niet, omdat die les is gegeven in het overgeslagen jaar.				
Ik ben soms snel afgeleid en daardoor mis ik stukjes informatie in de klas.				
Soms wordt er een nieuw onderdeel uitgelegd en begrijp ik niet goed waarover de leerkracht het heeft omdat ik een eerder onderdeel nog niet heb gehad.				

Plan

In Plan verzamel je de onderdelen die je krachtig vindt en gaat inzetten. In het Plan benoem je ook de kansen die je ziet om te ontwikkelen.

1. Bekijk **Brein** en **Zijn** in **Scan** nog eens goed en kies opmerkingen of situaties waarvan je vindt dat ze heel erg bij jou passen.
2. Zet hieronder alleen bij die opmerkingen of situaties een kruisje bij **Kracht** of **Kans**. Wat niet bij je past krijgt geen kruisje.
Na dit Plan ga je in een aparte handleiding **Grip** beschrijven welke krachten je gaat benutten en welke kansen je wilt ontwikkelen.
3. Het is misschien teveel om meteen alle krachten of kansen op te nemen in Grip.
Maak nu een keuze. Zet hiervoor een kruisje bij **Grip**.



Brein

Intelligentie	Kracht	Kans	Grip
Ik begrijp dingen heel snel			
Ik interesseer mij voor heel veel dingen			
Ik gebruik moeilijkere woorden dan mijn leeftijdgenoten			
Ik denk sneller dan anderen			
Ik maak grote denkstappen			
Ik gebruik mijn kennis ook in andere situaties			
Ik kan goed onthouden			
Creativiteit	Kracht	Kans	Grip
Als er een probleem is zie ik snel een oplossing			
Mijn ideeën zijn vaak origineel			
Ik bedenk aparte dingen, die anderen niet bedenken			
Motivatie	Kracht	Kans	Grip
Ik ontwikkel mijn eigen doelen			
Ik werk enthousiast voor dingen die mij erg interesseren			
Ik heb geen bevestiging nodig			
Ik concentreer me sterk als ik word uitgedaagd			

Autonomie	Kracht	Kans	Grip
Ik neem graag initiatief			
Ik wil graag dingen bepalen			
Ik doe graag dingen zelf			
Rechtvaardigheid	Kracht	Kans	Grip
Ik vind het fijn als er regels/duidelijke afspraken zijn			
Ik vind het vervelend als anderen zich niet aan de regel/gemaakte afspraken houden			
Ik accepteer regels en afspraken niet zomaar			
Ik ga in discussie als ik vind dat het anders is			
Ik volg wereldgebeurtenissen			
Ik leef mee met wat er in de wereld gebeurt			
Kritisch	Kracht	Kans	Grip
Ik ben kritisch			
Ik vergeet een (vervelende) gebeurtenis niet snel			
Ik vergeef iemand niet snel als hij/zij iets verkeerd doet			
Ik zeg er wat van als ik vind dat het niet goed is			
Ik twijfel soms of dingen wel kloppen die mensen mij vertellen			
Gevoelig	Kracht	Kans	Grip
Ik maak me (vooraf) zorgen over gebeurtenissen			
Ik maak me zorgen over anderen			
Ik denk veel na over wat er kan gebeuren			
Ik let goed op hoe andere mensen zijn			
Ik beleef dingen heel sterk			
Ik kan soms aanvoelen hoe andere mensen zich voelen			
Hoge lat	Kracht	Kans	Grip
Ik wil alles heel erg goed doen			
Ik ben bang om fouten te maken			
Ik zie veel problemen voordat ik aan een opdracht begin			
Als ik niet goed weet hoe ik opdracht moet aanpakken, stop ik			
Ik zoek uitvluchten om iets niet te hoeven doen			

In de aparte handleiding Grip ga je ook kijken hoe je je εμπόδια aan gaat pakken, je krijgt Grip op jouw handelen en ontwikkeling.

Door antwoorden te geven op deze vragen Wat kan ik doen? Wat heb ik van mijn coach nodig? Beschrijf je voor je begeleiders, maar ook voor jezelf, hoe je het liefst de zaken aanpakt en hoe je geholpen wil worden. Je krijgt dan grip op jouw handelen en ontwikkeling.

Wanneer je je bewust bent van je embodio's kun je deze effectief aanpakken:

1. Bekijk **Mentaal** in **Scan** nog eens goed en kies de hindernissen die je herkent en die voor jou belangrijk zijn om te overwinnen.
2. Zet hieronder alleen bij die hindernissen een kruisje bij **Kans**. Wat niet bij je past krijgt geen kruisje. Je kunt er ook bij schrijven hoe of waarom het stukje bij jou past.
3. Je kunt niet alle hindernissen tegelijk aanpakken. Maak nu een keuze voor maximaal 8 hindernissen. Zet hiervoor bij kruisjes bij **Grip**.



Mentaal

Anders zijn	Kans	Grip
Ik zie mezelf als norm		
Omgang met anderen		
Communicatie	Kans	Grip
Algemeen		
Weerstand		
Samenwerken		
Mindset	Kans	Grip
Iets bereiken kost tijd/doorzettingsvermogen/overtuigingen		
Comfortzone verlaten/Een fout moet zorgen voor de uitdaging om het beter te doen		
Heftige emoties	Kans	Grip
Het gevoel		
Overpresteren	Kans	Grip
Kijken naar opdrachten en beoordelingen		
De lege toolbox	Kans	Grip
Geheugen		
Motivatie		
Zelfstandig werken		
Hiaten		

Spring Wijzer

